



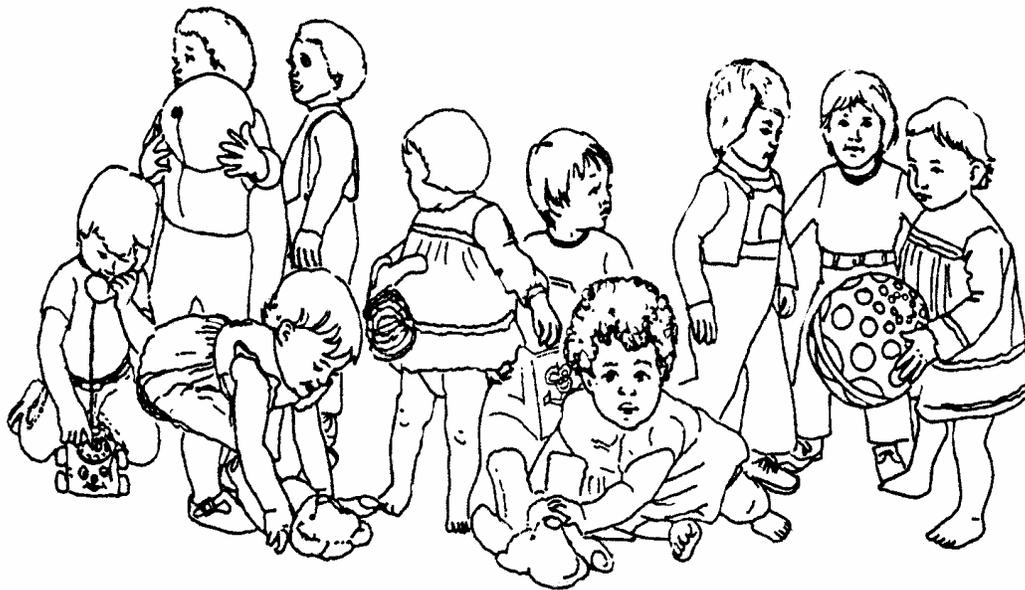
Departamento de Servicios  
Sociales de California



Programa en Defensa del  
Cuidado de Niños

## HOGAR QUE PROPORCIONA CUIDADO DE NIÑOS GUIA DE AUTOEVALUACION

### MEDIDAS SALUDABLES PARA PREPARAR Y MANEJAR LA COMIDA REQUISITOS DE LICENCIAMIENTO Y MEJORES PRACTICAS



DIVISION PARA OFRECER CUIDADO EN LA COMUNIDAD  
(COMMUNITY CARE LICENSING DIVISION)

“Promoviendo que el cuidado en la comunidad sea  
saludable, seguro y que ofrezca apoyo”

## HOGAR QUE PROPORCIONA CUIDADO DE NIÑOS GUIA DE AUTOEVALUACION

### MEDIDAS SALUDABLES PARA PREPARAR Y MANEJAR LA COMIDA REQUISITOS DE LICENCIAMIENTO Y MEJORES PRACTICAS

Las prácticas seguras en el manejar, cocinar, y almacenar de la comida son esenciales para prevenir las enfermedades producidas en la comida y para proporcionar comida saludable a los niños. Esta guía identifica los requisitos de licenciamiento para el manejo de la comida, y proporciona algunas de las “mejores prácticas” para prevenir que la comida transmita enfermedades a usted y a los niños bajo cuidado. Le aconsejamos que use la guía para revisar periódicamente las prácticas usadas en su hogar para asegurarse que el manejo y la preparación de la comida en su hogar sean sanos.

Las prácticas relacionadas a la seguridad de la comida requeridas por los reglamentos para hogares que proporcionan cuidado de niños se anotan con la sección de los reglamentos entre paréntesis. Los establecimientos que proporcionan cuidado de niños están exentos de los requisitos de la Ley Uniforme de California sobre los Establecimientos Comerciales de Comida (*California Uniform Retail Food Facilities Law*), (Código de Salud y Seguridad [*Health and Safety Code*], División 104, Parte 7, Capítulo 4.)

Al final de la guía, hemos adjuntado tablas sobre las temperaturas para cocinar y almacenar la comida que le pueden ayudar a asegurarse que la comida en su hogar sea cocinada y almacenada de una manera sana.

### COMPRANDO CON SEGURIDAD

- Ponga la comida congelada y los artículos perecederos como la carne, carne de aves y el pescado en bolsas de plástico. Deben ser las últimas cosas que ponga en su carrito de compras.
- No compre paquetes que estén rotos o que gotean.
- No compre alimentos después de la fecha “*sell-by*” (vender antes de) o de la fecha de vencimiento.
- No compre ni use la carne, la carne de aves, ni otros productos de carne al menos que hayan sido inspeccionados.
- No use ni compre comida enlatada en casa que viene de fuentes ajenas; comida de latas melladas, oxidadas, hinchadas, o que gotean; o comida en latas sin etiquetas.
- No compre ni use leche o productos de leche que no estén pasteurizados, ni jugos que no estén pasteurizados.

## ALMACENAJE SANO DE ALMIENTOS

- Desempaque los alimentos perecederos primero, y póngalos en el refrigerador inmediatamente.
- Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40° F o menos, y el congelador a 0° F, para impedir el crecimiento de la mayoría de la bacteria y para prevenir que se multiplique.
- Verifique la temperatura de su refrigerador y congelador cada día con un termómetro para aparatos.
- Mantenga su refrigerador y congelador limpios y en buenas condiciones.
- Mantenga toda la comida cubierta, envuelta, almacenada en recipientes herméticos (que no puede entrar el aire), o de otra manera protegida contra la contaminación.
- Envuelva la carne cruda, la carne de aves cruda, y los mariscos crudos seguramente para evitar que los jugos contaminen los otros alimentos. Almacénelos en el cajón para la carne o en la sección más fría del refrigerador.
- No almacene los alimentos perecederos, como los huevos, en la puerta del refrigerador. La temperatura de los recipientes en la puerta varía más que la de adentro.
- Cocine o congele la carne de aves, el pescado, la carne molida, y carnes mezcladas (que vienen frescas) dentro de 2 días después de comprarlas. Cocine o congele otras carnes de res, ternera, cordero, o puerco dentro de 3 a 5 días.
- Almacene la comida que no necesite refrigeración de manera en que los insectos y los roedores no la puedan alcanzar. Por ejemplo, no guarde los recipientes en el suelo.
- Almacene las comidas secas y sueltas que no estén en sus recipientes originales en limpios recipientes de metal, vidrio, o plástico aprobado para usarse con la comida, con tapaderas que aprieten. Marque el recipiente y póngale la fecha.
- Mantenga los cuartos de almacenaje limpios, secos, con buena ventilación, y frescos (alrededor de los 60° F).
- Almacene los jabones, detergentes, compuestos de limpieza, o sustancias similares lejos de suministros para la comida para prevenir el envenenamiento accidental, posibles problemas de escape, y la contaminación. Siempre mantenga estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- No guarde los insecticidas ni otras sustancias tóxicas similares donde almacene, cocine, o prepare la comida, o donde almacene equipo o utensilios de la cocina. Siempre mantenga estas sustancias fuera del alcance de los niños.

## **COMIDA TRAIDA DE LA CASA**

- Ponga una etiqueta a la comida traída por los padres con el nombre del niño y la fecha, y almacénela en el refrigerador cuando sea necesario. (102417)
- No dé comida traída de la casa de un niño a otro niño.
- Ponga una etiqueta a la leche materna con el nombre del bebé y la fecha, y refrigérela o congélela de inmediato.
- Nunca dé la leche materna designada para un bebé a otro bebé.
- No almacene la leche materna durante una noche, al menos que esté previamente congelada. Siempre mande la leche materna no usada a la casa con el bebé.
- No almacene la leche materna descongelada por más de 12 horas. Nunca vuelva a congelar la leche materna.
- Tire lo que quede de fórmula o leche materna que el niño no termine después de una comida. No la refrigere, ni vuelva a calentarla o servirla.

## **FORMA SANA E HIGIENICA DE PREPARAR DE LA COMIDA**

- Lave sus manos antes de preparar la comida, antes de servir o comer comidas y bocadillos, y después de ir al baño, cambiar los pañales, y hacer actividades al aire libre. La mejor manera de evitar la transmisión de enfermedades contagiosas y gérmenes es por medio de lavarse las manos cuidadosamente con jabón líquido, enjuagarlas en agua corriente, y secarlas con toallas de papel.
- Lave y desinfecte los fregaderos antes de preparar la comida para prevenir la contaminación de la comida.
- Mantenga todo el equipo de la cocina, los platos, y los utensilios limpios y en buenas condiciones.
- Mantenga en buenas condiciones todas las superficies que tengan contacto con la comida (incluyendo las mesas y mostradores), el suelo, y las alacenas. Use materiales lisos y no porosos que se puedan limpiar y desinfectar fácilmente.
- Use tablas para cortar la comida que se pueden desinfectar (como las de vidrio, Formica, o plástico). Siempre lávelas con jabón y agua caliente después de cada uso.
- No use tablas para cortar la comida que tengan grietas o cortes porque pueden esconder residuos de la comida. Allí puede crecer la bacteria, la cual puede contaminar la próxima comida que se corte en esa tabla.

- Siempre limpie y desinfecte las tablas para cortar la comida, los cuchillos, y otros utensilios después de que estén en contacto con la carne cruda, carne de aves cruda, y mariscos crudos. Use una tabla para cortar las carnes crudas, y otra para las ensaladas y comidas listas para comerse, para así prevenir la contaminación de bacteria de una comida a otra.
- Lave los platos y los utensilios que se usan para comer y servir en un lavaplatos (la temperatura debe llegar a los 165° F durante el ciclo de lavar o de secar) o a mano con un desinfectante.
- Seque al aire los platos lavados a mano para prevenir que se vuelvan a contaminar con las manos o las toallas.
- Use platos con superficies lisas de vidrio duro que no estén despostillados y no tengan astillas.
- Limpie y desinfecte las superficies de las mesas antes y después de usarlas.
- Desinfecte los trapos y esponjas de lavar platos que se usan en la cocina frecuentemente porque estas materias pueden esconder la bacteria y promover su crecimiento.
- Lave las toallas y trapos usados en la cocina frecuentemente con agua caliente en la lavadora.
- Limpie la hoja del abrelatas después de cada uso.
- Ponga la basura en un recipiente cubierto, retirado de los niños. Tire la basura cada día para reducir los olores, controlar los insectos y los roedores, y proteger los niños y el hogar contra la contaminación.
- De vez en cuando, desinfecte el fregadero de la cocina y su desagüe, instalación evacuadora, y tubería conectiva, al echar al desagüe una solución de una cucharadita de blanqueador o cloro en un cuarto de galón de agua, o una solución de limpieza comercial.
- Lave las frutas y verduras frescas con agua, y jabón y cepillo de fregar cuando sea necesario, para reducir o eliminar cualesquier insecticidas o residuos.
- Mantenga el área donde se prepara la comida separada de las áreas para comer, tomar la siesta, jugar, el excusado y el baño, y donde se guardan los animales. Nunca use el área donde se prepara la comida como un pasillo cuando la comida se está preparando.
- Para proteger los bebés y los niños que empiezan a andar de los peligros de la cocina, no permita que estén en el área donde se prepara la comida.

## FORMA SANA DE DESCONGELAR LA COMIDA

- No descongele productos de carne, carne de aves, o pescado en el mostrador o el fregadero porque bacteria dañosa puede crecer a la temperatura de la casa.
- Descongele la comida en el refrigerador o el microondas.
- Cocine de inmediato la comida descongelada en el microondas.
- Use la comida descongelada (cocida o congelada) dentro de 1 a 2 días.

## FORMA SANA DE CONCINAR LA COMIDA

- Cocine las carnes molidas a 160°F; carne molida de aves de corral a 165°F; filetes de res, ternera, y cordero, asados, y chuletas hasta 145°F; todo tipo de carne de puerco a 160°F; aves enteras a 180°F en el muslo; y pechugas hasta 170°F. Use un termómetro para la carne para determinar la temperatura en la parte más gruesa de la carne.
- Nunca sirva huevos crudos o levemente cocidos. Cocine los huevos hasta que la clara esté firme y la yema se empiece a endurecer. Use huevos pasteurizados si está probando la masa o mezcla pastelera hecha en casa, o comiendo otras comidas hechas con huevos crudos como el helado, la mayonesa y yema mejida (ponche de leche y huevo).

## FORMA SANA DE SERVIR LA COMIDA

- Mantenga calientes las comidas calientes (más de 140°F) y frías las comidas frías (abajo de 40°F) hasta que se las coma o cocine.
- Siempre lleve la comida campestre que se deteriora fácilmente en una hielera con un paquete congelado o con hielo. Ponga la hielera en la sombra y ábralo lo menos posible.
- No deje las comidas que se deterioran fácilmente, incluyendo las comidas calientes como sopas y salsas, fuera del refrigerador por más de dos horas después de haberlas cocinada (una hora en temperaturas más de 90° F). La bacteria que causa enfermedades que se producen en la comida crecen rápidamente en la temperatura ambiente.
- Nunca ofrezca un alimento que sea redondo, duro, pequeño, espeso y pegajoso, liso, o resbaladizo a niños menores de 4 años de edad, porque pueden ahogarse. Algunos ejemplos de alimentos que pueden causar el ahogo son los perros calientes (cortados en pedazos redondos), uvas enteras, dulces duros, nueces, semillas, guisantes crudos, fruta secada, *pretzels* (galleta salada en forma de lazo), *chips*, cacahuates, palomitas, bombones (*marshmallows*), cucharadas de mantequilla de cacahuete, y pedazos de carne más grande de lo que se puede tragar entero.

- Corte la comida en pedazos pequeños para bebés ( $\frac{1}{4}$  pulgada) y para niños que empiezan a andar ( $\frac{1}{2}$  pulgada).
- No use el microondas para calentar botellas y comidas para bebés porque el microondas no calienta los líquidos o la comida igualmente y pueden alcanzar temperaturas abrasadoras. La leche o el fórmula dentro de una botella calentada en el microondas puede llegar a una temperatura más alta que la de la superficie de la botella.

## **MANEJO SANO DE LOS SOBRAS**

- Divida cantidades grandes de sobras (por ejemplo, pedazos grandes de carne o carne de aves) en porciones más pequeñas, y póngalas en recipientes poco profundos antes de refrigerar para que se enfríen más rápido.
- Use las sobras refrigeradas dentro de 3 o 4 días, o tírelas.
- Al recalentar las salsas y sopas, hiérvalas. Las otras sobras deben llegar a una temperatura de 165° F al recalentarse.

## TABLA DE TEMPERATURAS PARA COCINAR

La siguiente es una lista de las temperaturas mínimas a las que las comidas deben llegar para considerarse seguras y listas para comer, sin importar cómo se preparan.

<u>Producto Alimentario</u>	<u>Temperatura Interna</u>
Res, ternera, cordero, y puerco frescos y molidos:	160° F
Res, ternera, cordero (asados, filetes, chuletas)	
▪ Menos de medio cocido	145° F
▪ Medio cocido	160° F
▪ Bien cocido	170° F
Puerco fresco (asados, filetes, chuletas)	
▪ Medio cocido	160° F
▪ Bien cocido	170° F
Jamón que se necesita cocinar:	160° F
Jamón ya completamente cocinado:	140° F
Carne de aves	
▪ Pollo, pavo molido	165° F
▪ Pollo, pavo entero	180° F
▪ Pechugas, asados	170° F
Relleno, solo o dentro del ave:	165° F
Platillos de huevo, cacerolas	160° F
Sobras, para recalentar	165° F

Fuente: Servicio de la Seguridad e Inspección de la Comida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

## TABLA PARA EL ALMACENAJE EN FRIO

Debido a que las fechas en los productos no son guías para su uso seguro, consulte esta tabla y siga estos consejos. Estas fechas de vencimiento cortas pero seguras ayudarán a evitar que la comida refrigerada (40°F) se eche a perder o llegue a ser peligrosa.

- Compre el producto antes de su fecha “sell-by” (vender antes de) o de vencimiento.
- Siga las recomendaciones en el producto para su manejo.
- Mantenga la carne y la carne de aves en su paquete original hasta justo antes de usarlas.
- Si va a congelar la carne y la carne de aves en su paquete original por más de dos meses, envuelva estos paquetes con papel de aluminio resistente, envoltura de plástico, o papel para el congelador, o ponga el paquete dentro de una bolsa de plástico.

Como el congelarse (0°F) mantiene la comida segura por un tiempo indefinido, las fechas límites para la comida congelada son únicamente para la calidad.

Producto	Refrigerador	Congelador	Producto	Refrigerador	Congelador
<b>Huevos</b>			<b>Perros calientes y fiambres</b> (en papel para el congelador)		
Frescos, en su cáscara	3 semanas	No congele	Perros calientes, paquete abierto	1 semana	1 a 2 meses
Yemas o claras, crudas	2 a 4 días	1 año	paquete sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Muy cocidos, duros ( <i>hard-cooked</i> )	1 semana	No se congelan bien	Fiambres, paquete abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
Huevos pasteurizados, líquidos			paquete sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
o sustitutos para huevos, abiertos	3 días	No congele	<b>Sopas y guisados</b>		
Sin abrir	10 días	1 año	De verduras o con carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
<b>Mayonesa, comercial</b>			<b>Tocino y salchicha</b>		
Refrigere después de abrirla	2 meses	No congele	Tocino	7 días	1 mes
<b>Comidas preparadas congeladas, cacerolas congeladas</b>			Salchicha, cruda, de puerco, res, pollo o pavo	1 a 2 días	1 a 2 meses
Mantenga congeladas hasta comerse		3 a 4 meses	Salchichas o frituras ahumadas	7 días	1 a 2 meses
<b>Productos del fiambrería o envasados al vacío</b>			Salchicha curada marcada “Keep Refrigerated” (manténgase en refrigeración) sin abrir	3 meses	1 a 2 meses
Ensaladas de huevo, pollo, atún, jamón, o macarrones, preparadas en la tienda o en casa	3 a 5 días	No se congelan bien	abierto	3 semanas	1 a 2 meses
Chuletas de puerco y cordero rellenas, pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	No se congelan bien	<b>Carne fresca (res, ternera, cordero, y puerco)</b>		
Comidas de conveniencia preparadas en la tienda	3 a 4 días	No se congelan bien	Filetes/bistecques	3 a 5 días	6 a 12 meses
Cenas de marca comercial envasadas al vacío con sello del USDA, sin abrir	2 semanas	No se congelan bien	Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
<b>Carne cruda de hamburguesa, carne molida y para guisado</b>			Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Carne de hamburguesa o guisado	1 a 2 días	3 a 4 meses	Carne miscelánea (lengua, riñones, hígado, corazón, intestinos)	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de pavo, ternera, puerco y cordero, y combinaciones de ellos	1 a 2 días	3 a 4 meses	<b>Sobras de carne</b>		
<b>Jamón, cecina</b>			Carne y platillos de carne cocinados	3 a 4 días	2 a 3 meses
Cecina en bolsa	5 a 7 días	Drenado, 1 mes	Jugo y caldo de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
encurtido en el jugo			<b>Carne fresca de ave</b>		
Jamón enlatado, marcado “Keep Refrigerated” (manténgase en refrigeración), sin abrir	6 a 9 meses	No congele	Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses	Pollo o pavo, partes	1 a 2 días	9 meses
Jamón, completamente cocinado, entero	7 días	1 a 2 meses	Menuzillo (intestinos/órganos)	1 a 2 días	3 a 4 meses
Jamón, completamente cocinado, mitad	3 a 5 días	1 a 2 meses	<b>Carne de ave cocinada, sobras</b>		
Jamón, completamente cocinado, rebanadas	3 a 4 días	1 a 2 meses	Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
			Platillos de pollo, cocinados	3 a 4 días	4 a 6 meses
			Piezas, sencillos	3 a 4 días	4 meses
			Partes cubiertos con jugo o caldo	1 a 2 días	6 meses
			Pedazos o frituras de pollo	1 a 2 días	1 a 3 meses

Fuente: Servicio de Seguridad e Inspección de la Comida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

